

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий

\_\_\_\_\_  
В.А. Варанкина

## **Примерное десятидневное меню 1-3 года**

**(осеннее – зимний период)**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада  
«Родничок» с. Гордино Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
180/2014	каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
46/2008	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	груша	95	0,4	0,3	9,8	44,7	18,1	11,4	2,2	0	0	4,8
<b>итого за завтрак</b>			<b>11,32</b>	<b>12,19</b>	<b>52,07</b>	<b>359,10</b>	<b>317,36</b>	<b>55,54</b>	<b>3,34</b>	<b>0,10</b>	<b>0,28</b>	<b>5,84</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>108</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>159</b>	<b>123</b>	<b>134</b>	<b>50</b>	<b>124</b>	<b>52</b>
<b>обед</b>												
49/2008	помидор порционно	30	0,18	0	1,26	5,7	3	3,3	0,08	0,01	0,03	4,11
53/2014	борщ с капустой и картофелем	150/5	1	2,9	7	58	17,7	12,21	0,58	0,02	0,03	4,78
137/2014	картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	28,5	22,8	0,82	0,09	0,08	8,34
97/2014	зразы "Школьные"	60/5	8,2	10	8,2	156	15,57	16,97	0,97	0,05	0,1	0,5
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
<b>итого за обед</b>			<b>14,66</b>	<b>17,01</b>	<b>71,20</b>	<b>491,60</b>	<b>99,59</b>	<b>85,52</b>	<b>3,69</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>18,02</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>100</b>	<b>103</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>136</b>	<b>105</b>	<b>81</b>	<b>91</b>	<b>114</b>
<b>полдник</b>												
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
240/2012	пирожки печеные с капустой	30	1,89	2,37	9,9	69	3,77	2,22	0,2	0,02	0,02	0
<b>итого за полдник</b>			<b>6,93</b>	<b>6,87</b>	<b>28,26</b>	<b>205,80</b>	<b>210,77</b>	<b>22,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,10</b>	<b>0,44</b>	<b>1,44</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>110</b>	<b>97</b>	<b>93</b>	<b>98</b>	<b>176</b>	<b>82</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>326</b>	<b>21</b>
<b>итого за 1 день</b>			<b>32,91</b>	<b>36,07</b>	<b>151,53</b>	<b>1056,50</b>	<b>627,72</b>	<b>163,08</b>	<b>7,30</b>	<b>0,43</b>	<b>1,01</b>	<b>25,30</b>

<b>итого за 1 день в %</b>			<b>104</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	<b>105</b>	<b>121</b>	<b>97</b>	<b>71</b>	<b>149</b>	<b>75</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
187/2014	каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	96,9	33,7	0,88	0,13	0,12	0,4
267/2014	чай с молоком и сахаром	180	1,32	1,32	7,44	45,6	47,53	5,46	0,06	0,01	0,05	0,23
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	томатный сок	150	1,5	0	4,95	27	19,5	0	1,05	0,02	0,05	15
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,39</b>	<b>11,78</b>	<b>51,27</b>	<b>349,15</b>	<b>171,63</b>	<b>48,06</b>	<b>2,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,24</b>	<b>15,63</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>99</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	<b>86</b>	<b>107</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	<b>107</b>	<b>139</b>
<b>обед</b>												
12/2014	салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	8,19	4,68	0,21	0	0,01	1,54
51/2014	рассольник ленинградский	150/5	1,3	3	9,3	71	9,35	13,51	0,51	0,05	0,03	4,02
168/2014	каша рассыпчатая рисовая	120/3	2,96	2,88	30,08	160,8	44,24	48,32	0,97	0,06	0,05	6,78
128/2014	котлеты рубленные из птицы	60/3	9	12,72	9,12	188,4	13,12	13,51	1,07	0,05	0,06	0,24
277/2014	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>15,10</b>	<b>20,73</b>	<b>74,46</b>	<b>546,40</b>	<b>86,33</b>	<b>92,04</b>	<b>3,94</b>	<b>0,20</b>	<b>0,18</b>	<b>14,02</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>103</b>	<b>126</b>	<b>105</b>	<b>112</b>	<b>31</b>	<b>146</b>	<b>113</b>	<b>71</b>	<b>57</b>	<b>89</b>
<b>полдник</b>												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	180	3,96	3,78	14,31	107,1	97,64	12,97	0,29	0,05	0,12	0,47
268/2014	чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19	1,97	0,55	0,06	0	0	0,84
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
<b>итого за полдник</b>			<b>5,96</b>	<b>4,04</b>	<b>31,44</b>	<b>182,60</b>	<b>106,11</b>	<b>22,27</b>	<b>0,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>1,31</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>95</b>	<b>57</b>	<b>103</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>82</b>	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>104</b>	<b>19</b>
<b>итого за 2 день</b>			<b>31,45</b>	<b>36,55</b>	<b>157,17</b>	<b>1078,15</b>	<b>364,07</b>	<b>162,37</b>	<b>7,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>30,96</b>
<b>итого за 2 день в %</b>			<b>100</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>61</b>	<b>120</b>	<b>95</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>92</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>												

завтрак												
185/2014	каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	107,35	43,13	1,23	0,15	0,14	0,39
270/2014	кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
46/2008	сыр	5	1,17	1,5	0	18,55	50	2,35	0,03	0	0,015	0,08
	яблоко	95	0,4	0	10,7	43,7	15,2	8,6	2,1	0	0	9,5
итого за завтрак			<b>11,37</b>	<b>11,03</b>	<b>58,43</b>	<b>373,75</b>	<b>284,91</b>	<b>75,01</b>	<b>3,87</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>10,49</b>
итого завтрак в %			<b>108</b>	<b>94</b>	<b>115</b>	<b>107</b>	<b>142</b>	<b>167</b>	<b>155</b>	<b>110</b>	<b>131</b>	<b>93</b>
обед												
5/2014	салат из белокачанной капусты	30	0,68	1,35	3,08	27	17,65	6,16	0,23	0,01	0,02	6,5
64/2014	суп из овощей	150	1,2	2,6	6,5	55	13,43	13,08	0,46	0,05	0,04	5,4
138/2014	картофель тушеный	120	2,64	3,92	11,28	90,4	61,56	23,6	0,9	0,04	0,05	19,76
80/2014	котлеты или биточки рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134,4	27,96	17,48	0,64	0,11	0,08	27,96
285/2014	кисель из яблок	150	0,1	0,1	20,7	82	6,36	2	0,53	0,01	0	1,02
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за обед			<b>15,70</b>	<b>15,05</b>	<b>59,12</b>	<b>431,80</b>	<b>132,96</b>	<b>71,52</b>	<b>3,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>60,64</b>
итого обед в %			<b>107</b>	<b>91</b>	<b>83</b>	<b>88</b>	<b>47</b>	<b>114</b>	<b>92</b>	<b>89</b>	<b>67</b>	<b>385</b>
полдник												
	снежок	180	4,68	4,5	19,8	138,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
итого за полдник			<b>5,84</b>	<b>7,66</b>	<b>32,92</b>	<b>226,80</b>	<b>227,20</b>	<b>38,80</b>	<b>1,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,40</b>	<b>1,26</b>
итого за полдник в %			<b>93</b>	<b>109</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>189</b>	<b>144</b>	<b>73</b>	<b>133</b>	<b>296</b>	<b>19</b>
итого за 3 день			<b>32,91</b>	<b>33,74</b>	<b>150,47</b>	<b>1032,35</b>	<b>645,07</b>	<b>185,33</b>	<b>8,19</b>	<b>0,63</b>	<b>0,91</b>	<b>72,39</b>
итого за 3 день в %			<b>104</b>	<b>96</b>	<b>99</b>	<b>98</b>	<b>108</b>	<b>137</b>	<b>109</b>	<b>105</b>	<b>134</b>	<b>214</b>
4 ДЕНЬ												
завтрак												
211/2014	омлет с морковью (вареный на пару)	130/5	9,71	14,65	3,99	186,33	85,77	22,13	1,72	0,06	0,31	0,36

272/2014	какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	сок персиковый	150	0,5	0	24,8	102	7,5	18	0,3	0	0,1	9
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,51</b>	<b>17,18</b>	<b>51,42</b>	<b>413,83</b>	<b>180,86</b>	<b>63,56</b>	<b>2,79</b>	<b>0,12</b>	<b>0,52</b>	<b>9,75</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>138</b>	<b>146</b>	<b>101</b>	<b>118</b>	<b>90</b>	<b>141</b>	<b>112</b>	<b>60</b>	<b>231</b>	<b>87</b>
<b>обед</b>												
32/2014	салат из свеклы с яблоками и огурцами	30	0,3	1,35	2,03	21	8,24	4,4	0,35	0,01	0,01	1,28
58/2014	суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	9,48	14,4	0,55	0,05	0,04	4,2
139/2014	капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	61,56	23,6	0,91	0,04	0,05	19,77
102/2014	тефтели из говядины с рисом	60/25	6,84	9,48	7,68	144	8,56	12,8	0,55	0,02	0,04	0,3
276/2014	компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	21,52	13,7	0,46	0,01	0,02	0,24
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
<b>итого за обед</b>			<b>14,08</b>	<b>16,63</b>	<b>67,13</b>	<b>469,50</b>	<b>118,36</b>	<b>82,70</b>	<b>3,51</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>25,79</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>96</b>	<b>101</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>42</b>	<b>131</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>59</b>	<b>164</b>
<b>полдник</b>												
73/2014	суп молочный с крупой рисовой	150	2,6	3,1	10,9	81	80,01	13,05	0,15	0,03	0,09	0,39
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
<b>итого за полдник</b>			<b>4,62</b>	<b>3,36</b>	<b>28,85</b>	<b>159,10</b>	<b>86,66</b>	<b>21,80</b>	<b>0,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>73</b>	<b>48</b>	<b>95</b>	<b>76</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>37</b>	<b>58</b>	<b>81</b>	<b>6</b>
<b>итого за 4 день</b>			<b>33,21</b>	<b>37,17</b>	<b>147,40</b>	<b>1042,43</b>	<b>385,88</b>	<b>168,06</b>	<b>6,86</b>	<b>0,37</b>	<b>0,82</b>	<b>35,93</b>
<b>итого за 4 день в %</b>			<b>105</b>	<b>105</b>	<b>97</b>	<b>99</b>	<b>64</b>	<b>124</b>	<b>91</b>	<b>61</b>	<b>121</b>	<b>106</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
189/2014	каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4
267/2014	чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	39,61	4,55	0,05	0,01	0,04	0,19
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0

46/2008	сыр	12	2,81	3,6	0	44,52	120	5,64	0,07	0,01	0,04	0,19
	груша	95	0,4	0,3	9,8	44,7	18,1	11,4	2,2	0	0	4,8
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,91</b>	<b>11,33</b>	<b>53,53</b>	<b>357,72</b>	<b>279,53</b>	<b>58,14</b>	<b>3,32</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>5,58</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>104</b>	<b>96</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>140</b>	<b>129</b>	<b>133</b>	<b>75</b>	<b>98</b>	<b>50</b>
<b>обед</b>												
7/2014	салат из белокачанной капусты с яблоком	40	0,7	1,8	3,8	34	19,11	6,48	0,43	0,01	0,01	7,6
56/2014	суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,98	1,89	13,59	80,1	9,86	15,07	0,62	0,06	0,04	4,75
137/2014	картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	28,5	22,8	0,82	0,09	0,08	8,34
82/2014	тефтели рыбные	50/20	7,8	6,7	8,8	127	18,53	13,7	0,49	0,07	0,06	1,9
277/2014	компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	2,35	0,6	0,01	0,01	1,2
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
223/2014	соус томатный	20	0,2	0,9	1,3	14	1,16	1,79	0,08	0,01	0,01	0,54
<b>итого за обед</b>			<b>15,22</b>	<b>15,45</b>	<b>69,31</b>	<b>475,60</b>	<b>90,65</b>	<b>75,99</b>	<b>3,73</b>	<b>0,30</b>	<b>0,24</b>	<b>24,33</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>104</b>	<b>94</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>32</b>	<b>121</b>	<b>107</b>	<b>106</b>	<b>75</b>	<b>154</b>
<b>полдник</b>												
264/2014	молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	158,4	18,27	0,13	0,04	0,18	0,78
266/2012	корж молочный	30	2,01	3,33	18,48	111,3	7,22	2,87	0,24	0,02	0,02	0,02
<b>итого за полдник</b>			<b>6,11</b>	<b>7,93</b>	<b>24,88</b>	<b>193,30</b>	<b>165,62</b>	<b>21,14</b>	<b>0,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>97</b>	<b>112</b>	<b>82</b>	<b>92</b>	<b>138</b>	<b>78</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>148</b>	<b>12</b>
<b>итого за 5 день</b>			<b>32,24</b>	<b>34,71</b>	<b>147,72</b>	<b>1026,62</b>	<b>535,80</b>	<b>155,27</b>	<b>7,42</b>	<b>0,51</b>	<b>0,66</b>	<b>30,71</b>
<b>итого за 5 день в %</b>			<b>102</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>98</b>	<b>89</b>	<b>115</b>	<b>99</b>	<b>85</b>	<b>97</b>	<b>91</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	130/3	4,59	4,94	23,92	159,47	95,5	22	0,58	0,09	0,1	0,32
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,03	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0

	сок томатный	150	1,5	0,2	4,4	27	10,5	18	1,1	0	0	15
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,58</b>	<b>11,52</b>	<b>54,00</b>	<b>360,02</b>	<b>240,73</b>	<b>63,52</b>	<b>2,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>15,94</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>101</b>	<b>98</b>	<b>106</b>	<b>103</b>	<b>120</b>	<b>141</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>116</b>	<b>142</b>
<b>обед</b>												
13/2014	салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	6	4,83	0,22	0,01	0,01	2,28
65/2014	свекольник	180/7	1,44	3,72	9,84	79,2	20,76	17,96	0,88	0,04	0,04	3,5
139/2014	капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	61,56	23,6	0,91	0,04	0,05	19,77
95/2014	котлета "Здоровье"	50	7,5	6,1	4	101,5	19,1	14,21	0,68	0,03	0,08	0,28
285/2014	кисель из яблок	180	0,09	0,09	24,84	98,1	7,63	2,39	0,63	0,01	0,01	1,22
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
<b>итого за обед</b>			<b>14,65</b>	<b>16,19</b>	<b>70,04</b>	<b>478,80</b>	<b>127,05</b>	<b>81,39</b>	<b>4,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>27,05</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>100</b>	<b>98</b>	<b>99</b>	<b>98</b>	<b>45</b>	<b>129</b>	<b>121</b>	<b>68</b>	<b>73</b>	<b>172</b>
<b>полдник</b>												
74/2014	суп молочный с овощами	150	3	3,3	9,6	81	90,83	20,11	0,47	0,06	0,11	5,15
268/2014	чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19	1,97	0,55	0,06	0	0	0,84
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
45/2008	яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	11	2,4	0,5	0,15	0	0
<b>итого за полдник</b>			<b>7,55</b>	<b>5,86</b>	<b>26,88</b>	<b>188,00</b>	<b>110,30</b>	<b>31,81</b>	<b>1,43</b>	<b>0,25</b>	<b>0,13</b>	<b>5,99</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>120</b>	<b>83</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>118</b>	<b>95</b>	<b>208</b>	<b>96</b>	<b>89</b>
<b>итого за 6 день</b>			<b>32,78</b>	<b>33,57</b>	<b>150,92</b>	<b>1026,82</b>	<b>478,08</b>	<b>176,72</b>	<b>7,89</b>	<b>0,61</b>	<b>0,62</b>	<b>48,98</b>
<b>итого за 6 день в %</b>			<b>104</b>	<b>95</b>	<b>99</b>	<b>98</b>	<b>80</b>	<b>131</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>92</b>	<b>145</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
180/2014	каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41
272/2014	какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
46/2008	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	яблоко	95	0,4	0	10,7	43,7	15,2	8,6	2,1	0	0	9,5

<b>итого за завтрак</b>			<b>10,84</b>	<b>11,43</b>	<b>50,93</b>	<b>344,30</b>	<b>298,24</b>	<b>49,80</b>	<b>3,17</b>	<b>0,10</b>	<b>0,26</b>	<b>10,46</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>103</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>149</b>	<b>111</b>	<b>127</b>	<b>50</b>	<b>116</b>	<b>93</b>
<b>обед</b>												
50/2008	огурец порционно	30	0,24	0	0,9	4,5	6,9	4,2	0,18	0,01	0,01	3
55/2014	суп картофельный	150	2,9	2,6	11,1	80	9,22	16,28	0,61	0,06	0,04	5,78
146/2014	рагу овощное (2 вариант)	130	2,17	6,33	12,31	115,27	27,69	25,01	0,88	0,06	0,05	5,82
128/2014	котлеты рубленные из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	157	10,93	11,26	0,89	0,04	0,05	0,2
276/2014	компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	21,52	13,7	0,46	0,01	0,02	0,24
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>14,87</b>	<b>19,81</b>	<b>61,79</b>	<b>481,77</b>	<b>82,26</b>	<b>79,65</b>	<b>3,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>15,04</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>101</b>	<b>120</b>	<b>87</b>	<b>98</b>	<b>29</b>	<b>126</b>	<b>99</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>95</b>
<b>полдник</b>												
266/2014	чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0	0,01	0	0	0
239/2012	пирожки печеные с яблоком	75	4,05	3,38	31,13	171,00	13,25	7,72	1,04	0,05	0,04	1,11
<b>итого за полдник</b>			<b>4,15</b>	<b>3,40</b>	<b>35,73</b>	<b>189,00</b>	<b>13,38</b>	<b>7,72</b>	<b>1,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>1,11</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>66</b>	<b>48</b>	<b>117</b>	<b>90</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	<b>70</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>16</b>
<b>итого за 7 день</b>			<b>29,86</b>	<b>34,64</b>	<b>148,45</b>	<b>1015,07</b>	<b>393,88</b>	<b>137,17</b>	<b>7,70</b>	<b>0,36</b>	<b>0,49</b>	<b>26,61</b>
<b>итого за 7 день в %</b>			<b>95</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>66</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>79</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
73/2014	суп молочный с крупой пшениной	180	4,05	3,96	14,49	109,8	98,67	21,36	0,42	0,07	0,12	0,47
267/2014	чай с молоком и сахаром	180	1,32	1,32	7,44	45,6	47,53	5,46	0,06	0,01	0,05	0,23
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2008	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	сок вишневый	150	1,1	0,3	17,1	76,5	25,5	9	0,5	0	0	11,1
<b>итого за завтрак</b>			<b>8,88</b>	<b>13,10</b>	<b>54,03</b>	<b>365,80</b>	<b>181,90</b>	<b>46,62</b>	<b>1,48</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>11,80</b>



<b>итого завтрак в %</b>			<b>85</b>	<b>111</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>91</b>	<b>104</b>	<b>59</b>	<b>65</b>	<b>84</b>	<b>105</b>
<b>обед</b>												
11/2014	салат из свежих помидоров	30	0,3	1,35	1,35	18,75	4,28	3,94	0,19	0,01	0,01	2,07
50/2014	щи из свежей капусты с картофелем	150/5	1,1	3,3	5	55	19,46	11,42	0,42	0,03	0,03	7,19
164/2014	каша рассыпчатая гречневая	120/3	6,72	4,32	27,68	179,2	10,32	97,47	3,34	0,14	0,09	0
93/2014	шницель	50/5	7,8	10,8	8,3	163	20,85	15,79	0,74	0,04	0,07	0,05
277/2014	компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	2,35	0,6	0,01	0,01	1,2
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
<b>итого за обед</b>			<b>18,06</b>	<b>20,23</b>	<b>68,05</b>	<b>527,45</b>	<b>68,40</b>	<b>144,77</b>	<b>5,98</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>10,51</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>123</b>	<b>123</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>230</b>	<b>171</b>	<b>99</b>	<b>75</b>	<b>67</b>
<b>полдник</b>												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39
268/2014	чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19	1,97	0,55	0,06	0	0	0,84
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за полдник</b>			<b>5,68</b>	<b>3,40</b>	<b>31,51</b>	<b>175,80</b>	<b>91,13</b>	<b>21,85</b>	<b>0,78</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>1,23</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>90</b>	<b>48</b>	<b>103</b>	<b>84</b>	<b>76</b>	<b>81</b>	<b>52</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>18</b>
<b>итого за 8 день</b>			<b>32,62</b>	<b>36,73</b>	<b>153,59</b>	<b>1069,05</b>	<b>341,43</b>	<b>213,24</b>	<b>8,24</b>	<b>0,50</b>	<b>0,54</b>	<b>23,54</b>
<b>итого за 8 день в %</b>			<b>104</b>	<b>104</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>57</b>	<b>158</b>	<b>110</b>	<b>83</b>	<b>80</b>	<b>70</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
185/2014	каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	107,35	43,13	1,23	0,15	0,14	0,39
270/2014	кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
46/2008	сыр	5	1,17	1,5	0	18,55	50	2,35	0,03	0	0,015	0,08
	яблоко	95	0,4	0	10,7	43,7	15,2	8,6	2,1	0	0	9,5
<b>итого за завтрак</b>			<b>11,37</b>	<b>11,03</b>	<b>58,43</b>	<b>373,75</b>	<b>284,91</b>	<b>75,01</b>	<b>3,87</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>10,49</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>108</b>	<b>94</b>	<b>115</b>	<b>107</b>	<b>142</b>	<b>167</b>	<b>155</b>	<b>110</b>	<b>131</b>	<b>93</b>
<b>обед</b>												

25/2014	салат из свеклы с изюмом	40	0,5	2,3	4,8	41	9,61	5,63	0,36	0,01	0,01	0,26
62/2014	суп крестьянский с крупой	150/5	1,3	3,4	7,5	66	14	10,31	0,38	0,03	0,02	4,8
138/2014	картофель тушеный	120	2,64	3,92	11,28	90,4	61,56	23,6	0,9	0,04	0,05	19,76
80/2014	котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3	14,57	0,53	0,09	0,07	23,3
285/2014	кисель из яблок	180	0,09	0,09	24,84	98,1	7,63	2,39	0,63	0,01	0,01	1,22
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
<b>итого за обед</b>			<b>14,67</b>	<b>15,77</b>	<b>69,24</b>	<b>472,00</b>	<b>125,10</b>	<b>70,30</b>	<b>3,49</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>49,34</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>100</b>	<b>96</b>	<b>97</b>	<b>96</b>	<b>45</b>	<b>112</b>	<b>100</b>	<b>81</b>	<b>59</b>	<b>313</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	йогурт	150	4,2	3,75	15,3	114	172,5	16,5	0,06	0,07	0,35	1,2
	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
<b>итого за полдник</b>			<b>5,36</b>	<b>6,91</b>	<b>28,42</b>	<b>202,20</b>	<b>183,70</b>	<b>30,10</b>	<b>0,98</b>	<b>0,18</b>	<b>0,44</b>	<b>1,20</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>85</b>	<b>98</b>	<b>93</b>	<b>96</b>	<b>153</b>	<b>111</b>	<b>65</b>	<b>150</b>	<b>326</b>	<b>18</b>
<b>итого за 9 день</b>			<b>31,40</b>	<b>33,71</b>	<b>156,09</b>	<b>1047,95</b>	<b>593,71</b>	<b>175,41</b>	<b>8,34</b>	<b>0,63</b>	<b>0,92</b>	<b>61,03</b>
<b>итого за 9 день в %</b>			<b>100</b>	<b>96</b>	<b>103</b>	<b>100</b>	<b>99</b>	<b>130</b>	<b>111</b>	<b>105</b>	<b>137</b>	<b>181</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
189/2014	каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4
268/2014	чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19	1,97	0,55	0,06	0	0	0,84
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	груша	95	0,4	0,3	9,8	44,7	18,1	11,4	2,2	0	0	4,8
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,61</b>	<b>11,16</b>	<b>52,03</b>	<b>349,85</b>	<b>271,89</b>	<b>55,55</b>	<b>3,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>6,28</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>101</b>	<b>95</b>	<b>103</b>	<b>100</b>	<b>136</b>	<b>123</b>	<b>134</b>	<b>70</b>	<b>84</b>	<b>56</b>
<b>обед</b>												
10/2014	салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	30	0,6	1,65	1,43	23,25	11,57	4,6	0,22	0,01	0,02	9,99

62/2014	суп крестьянский с крупой	150/5	1,3	3,4	7,5	66	14	10,31	0,38	0,03	0,02	4,8
203/2014	макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
98/2014	фрикадельки мясные	50/20	7,7	7,6	6,4	125	18,71	14,04	0,59	0,04	0,08	0,07
277/2014	компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	2,35	0,6	0,01	0,01	1,2
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	<b>итого за обед</b>		<b>16,04</b>	<b>16,51</b>	<b>67,75</b>	<b>482,75</b>	<b>65,21</b>	<b>50,95</b>	<b>3,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>16,06</b>
	<b>итого обед в %</b>		<b>109</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>99</b>	<b>23</b>	<b>81</b>	<b>88</b>	<b>67</b>	<b>56</b>	<b>102</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
154/2014	суфле морковно-яблочное паровое	130/10	4,51	7,89	16,38	155,13	58,27	34,68	1,72	0,07	0,14	3,37
266/2014	чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	<b>итого за полдник</b>		<b>6,13</b>	<b>8,09</b>	<b>30,92</b>	<b>218,33</b>	<b>63,60</b>	<b>41,68</b>	<b>2,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>3,37</b>
	<b>итого за полдник в %</b>		<b>97</b>	<b>115</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>53</b>	<b>154</b>	<b>137</b>	<b>83</b>	<b>119</b>	<b>50</b>
	<b>итого за 10 день</b>		<b>32,78</b>	<b>35,76</b>	<b>150,70</b>	<b>1050,93</b>	<b>400,70</b>	<b>148,18</b>	<b>8,47</b>	<b>0,43</b>	<b>0,53</b>	<b>25,71</b>
	<b>итого за 10 день в %</b>		<b>104</b>	<b>101</b>	<b>99</b>	<b>100</b>	<b>67</b>	<b>110</b>	<b>113</b>	<b>71</b>	<b>78</b>	<b>76</b>
	в % 1 - 5 дни		103	101	99	100	85	124	98	81	117	116
	в % 6 - 10 дни		101	99	100	99	74	126	108	84	92	110
	в % за 10 дней		102	100	99	99	79	125	103	83	104	113
	НОРМА на завтрак 25 %		10,5	11,8	50,8	350,0	200,0	45,0	2,5	0,2	0,2	11,3
	НОРМА на обед 35 %		14,7	16,5	71,1	490,0	280,0	63,0	3,5	0,3	0,3	15,8
	НОРМА на полдник 15 %		6,3	7,1	30,5	210,0	120,0	27,0	1,5	0,1	0,1	6,8
	НОРМА за день 75%		31,5	35,3	152,3	1050,0	600,0	135,0	7,5	0,6	0,7	33,8
	НОРМА за день 100%		42,0	47,0	203,0	1400,0	800,0	180,0	10,0	0,8	0,9	45,0